**Die 5 Tibeter**

Die **5 Tibeter** sind eine Abfolge von **energiereichen, kraftbringenden Yogaübungen.**

Praktizierst du sie ein paar Minuten täglich, aktivierst du ganzheitlich dein **Muskelgebilde,** deine **Energieströme** und steigerst dein **Wohlbefinden.**

Die Übungen sind einfach und daher für jedes Alter, jedes Level und fast jede körperliche Verfassung zu empfehlen.

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die 5 Tibeter Übungen den Fluss unsere Lebensenergie.

Ein **harmonischer Fluss unserer Lebensenergie** ist die Grundlage für **Gesundheit, Vitalität,** **Kreativität und geistig-seelischem Wohlbefinden** bis ins hohe Alter.

Diese Übungen unterstützen uns, wieder gesünder, lebendiger und bewusster zu werden. Sie sind der Schlüssel zu uns selbst und fördern die **Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des** **Herzens und die Klarheit des Geistes.**

Die Körperübungen selbst sind Jahrhunderte alte Riten der tibetanischen Mönche.

In deren Klöstern wurden sie bewahrt und aus dieser Tradition heraus stammen die einfachen und für alle Menschen jeden Alters leicht zu praktizierenden, jedoch äußerst wirksamen Energieriten der 5 Tibeter.

In diesem Workshop wird die Technik und Wirkungsweise der 5 Tibeter aus unterschiedlichen Sichtweisen vermittelt (klassische Unterweisung, der energetischen Herangehensweise und den tantrischen Aspekten der Übungsfolge).

Ebenso werden anatomische Gesichtspunkte behandelt und Übungen zum Ausgleich und zur Harmonisierung der energetischen Wirkung vermittelt.